

Cahier SANTÉ

C'est quoi ton *truc*?



*Santé de la population*  
2 avril 2007

# TABLE DES MATIÈRES

## Messages

Coordonnatrice, Anne-Marie Gammon.....	page 3
Présidente, Lola Doucet .....	page 3
Premier ministre Shawn Graham .....	page 19

<b>Trucs</b>	
Le secret du bonheur.....	page 4
Éviter la toxicomanie .....	page 7
Prendre sa santé en main.....	page 8

## Articles de fond

Un pas de plus pour votre santé.....	page 5
L'importance du repas en famille.....	page 6
Le podomètre pour vous motiver .....	page 18

## Témoignages

Changer sa vie pour sa santé.....	page 16
-----------------------------------	---------

## Organismes communautaires

<i>Centre de prévention de la violence familiale de Kent</i> .....	page 13
<i>Programme Mango Régie de la santé de Miramichi</i> .....	page 14
<i>Ado-santé Régie de la santé Beauséjour</i> .....	page 15
<i>MACSNB</i> .....	page 17

## Alimentation

Bien se nourrir pour prévenir le diabète de type 2 et l'obésité.....	page 9
--	--------

## Recettes

- Soupe au brocoli.....page 10
- Chili au poulet et aux trois haricots .....
- Muffin à l'avoine et à l'ananas.....page 12

## Équipe de production

**Coordonnatrice** : Anne-Marie Gammon      **Consultant** : Charles Thériault  
**Adjointe administrative** : Mélanie David      **Correctrice** : Sr Ernestine La Plante  
**Conseillère en langage simple** : Linda Haché  
**Maison de production** : Publik-Art Itée

La production de ce cahier santé a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada par l'intermédiaire de la société Santé en français. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues de Santé Canada ou de la société Santé en français.



Health  
Canada

Santé  
Canada



## Eh bien oui... ... c'est le dernier cahier!

L'autre jour, j'ai causé avec une amie de 83 ans qui m'a raconté ce que sa mère lui répétait souvent : « T'es toujours riche quand tu as la santé. Mais si tu la perds, tout l'or du monde ne peut pas la racheter ».

Je réalise à quel point leur génération attachait beaucoup d'importance à la prévention de la maladie. Ils avaient des trucs pour toutes les occasions qui se présentaient; une sagesse populaire qui se propageait de voisin à voisin et de génération en génération.

Voilà ce que nous avons tenté de faire avec notre série de cahiers santé. Nous avons recueilli des sagesse populaires que nous vous avons offertes en espérant qu'elles puissent un jour vous être utiles.

Effectivement, ça prend toute une vie pour apprendre à vivre! Merci à tous ceux qui ont partagé leur savoir-faire.

Bonne lecture!



**Anne-Marie Gammon**  
*Coordonnatrice du projet  
Capsules-Santé*

« Les connaissances, c'est comme de l'or en banque », aurait dit mon père.  
« Elles sont toujours utiles quand on en a besoin. »

Voilà le dernier cahier santé et je peux vous dire que ce fut toute une aventure. Nous avons puisé nos articles parmi toutes les couches de la société; de monsieur et madame tout le monde aux spécialistes de la santé. Tous ont généreusement partagé leurs connaissances et leur sagesse.

Je voudrais remercier tous les gens qui ont participé à la réalisation de ces cahiers et particulièrement Santé Canada et Société Santé en français pour le financement qui a permis à ce projet de voir le jour.

Bonne lecture!



**Lola Doucet**  
*Présidente  
Réseau communauté en santé*

## **TRUC #1**

### **Le secret du bonheur... ... est dans le cœur de l'enfant en nous**

Voici quelques recettes-bonheur à mijoter tout simplement à l'intérieur de son cœur.

#### **SECRETS DU BONHEUR**

- Nourris bien ton corps et ton esprit.
- Réveille-toi avec le soleil.
- Laisse les tracés à la porte lorsque vient le temps de te coucher le soir.



- Ris souvent et laisse couler une larme quand c'est le temps.
- Fais de la lecture régulièrement. Tu ne te sentiras jamais seul avec un livre.
- Partage tes sourires avec tes amies, amis.

Même si tu es un adulte... tu as toujours ton cœur d'enfant.

## Un pas de plus pour votre santé

La plus grande masse musculaire du corps se trouve au niveau des jambes. Quand elle travaille, elle nous donne le meilleur rendement pour brûler les calories et oxygéner notre corps. Voilà pourquoi marcher est très bénéfique pour la santé; c'est l'activité physique préférée des Canadiens et Canadiennes.

Plusieurs personnes me demandent quels exercices sont appropriés pour améliorer leur santé, ou à quelle fréquence devraient-ils être accomplis, ou encore est-ce que ce serait mieux de s'abonner à un gymnase ou à un club?

La réponse que je leur donne est simple : l'inactivité est le vrai problème, l'activité est la solution... toute forme d'activité est bonne pourvu que tu bouges.

La Fondation canadienne des maladies du cœur suggère que chaque individu devrait accumuler un minimum de 30 minutes d'activité physique presque à tous les jours. Le mot qu'il faut retenir est « accumuler » dans le sens que tu peux prendre 5 minutes ici et 10 minutes là. Voici quelques exemples :

- Au centre commercial, stationne ta voiture loin des portes de l'édifice. Cela te fera marcher quelques minutes.
- Choisis les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Prends une petite marche santé à l'heure du midi.
- Stationne ton auto à 10 minutes de marche de ton milieu de travail.
- Tonds le gazon.

Il est très facile d'accumuler 30 minutes par jour, les occasions existent autour de toi pour les atteindre.

Chaque pas de plus est un pas de plus pour ta santé.



**Normand Gionet**  
*Ph.D., professeur*  
*École de kinésiologie*  
*et de récréologie*  
*Université de Moncton*

## L'importance du repas en famille

Depuis quelques années déjà, les études le confirment : manger 5 à 7 repas par semaine en famille est un moyen efficace pour prévenir que votre adolescent fume, consomme de la drogue ou abuse de l'alcool.



Vivre l'adolescence veut dire quitter son enfance et traverser l'étape de vie qui va le définir comme adulte. Cette période peut parfois être assez difficile pour l'ado car il se questionne et il se compare sans cesse. Il est toujours à la recherche de modèles auprès desquels il peut s'inspirer. Naturellement, il se lie d'amitié avec ceux qui l'épaulent et il subit leur influence.

Nous sommes une société qui bénéficie des technologies de communications les plus modernes tels : l'ordinateur et le téléphone cellulaire. Mais hélas, parler au téléphone 10 minutes avec son ado entre deux cours ou encore entre deux réunions d'affaires ne remplace pas l'échange du face-à-face lors d'un repas en famille.

Prendre les repas en famille est l'occasion idéale pour communiquer avec ton ado, lui donner un sens d'appartenance et le soutien dont il a besoin. Tu auras une meilleure connaissance de comment il passe ses journées, de qui sont ses amis et de ses idées sur le monde.

Les statistiques prouvent que manger en famille un minimum de 5 fois par semaine a une bonne influence sur le comportement d'un ado. Ça en vaut donc la peine, tant pour toi que pour ton ado!



**Gisèle Maillet Saulnier**  
*Coordonnatrice provinciale de SEP  
Centre canadien de lutte contre  
l'alcoolisme et les toxicomanies*



## TRUC #2

### Éviter la toxicomanie

Quand un jeune a 14 ou 15 ans, il est en pleine croissance et il est normal qu'il éprouve des crises d'adolescence. Qu'il s'agisse d'explosions, d'émotions, d'un état dépressif ou d'un repli sur lui-même, ce sont des moments où l'ado a un grand besoin d'alléger sa peine et de comprendre ce qu'il vit à l'intérieur.



L'ado qui n'a personne à qui parler ouvertement de son problème, cherchera à fuir en utilisant d'autres moyens, comme la drogue ou l'alcool.

Plusieurs toxicomanes racontent que c'est durant leur adolescence qu'ils ont découvert à quel point la consommation de la drogue ou de l'alcool pouvait les faire se sentir bien dans leur peau; du moins pour un certain temps. C'est ainsi que commence la dépendance.

Pour éviter que ton ado devienne toxicomane :

- Profite de toute occasion pour passer du temps de qualité avec lui.
- Implique-toi et jase avec lui.
- Intéresse-toi à sa vie, à ses intérêts et à ses préoccupations.
- Prenez les repas en famille; c'est une bonne façon de créer des liens.



Un jeune qui vit des préoccupations tous les jours a besoin de courage pour continuer.

Facilite-lui des occasions où il rencontrera l'amour et la compréhension des siens et de son entourage.

## **TRUC #3**

### **Pour prendre ta santé en main... ... rappelle-toi qu'elle n'est pas gratuite**

La plupart d'entre nous font partie de la génération qui a connu le système actuel de soins de santé au Canada; un système universel payé à même nos taxes. Imaginez si tel n'était pas le cas; nous serions peut-être un peu plus attentifs à nous maintenir en santé.



Ce système de soins de santé est reconnu comme un des meilleurs au monde mais aussi comme un des plus coûteux. Chaque année, notre système de santé est surutilisé. Puisque nos vies sont plus sédentaires, nous pratiquons moins la prévention des maladies qu'autrefois.

Les Canadiens sont parmi ceux qui souffrent le plus d'obésité au monde; on souffre d'hypertension, de maladies du cœur et du diabète. Ces maladies peuvent être prévenues et contrôlées par une alimentation saine et de l'activité physique régulière. En d'autres mots, nous avons tous besoin d'adopter une approche préventive face à la maladie.

Notre système de soins de santé semble être gratuit, mais il ne l'est pas vraiment puisque nous payons un prix collectif et le prix continue à augmenter.

Alors, que dire d'une note placée à un endroit où tu pourrais lire chaque jour :

« Aujourd'hui, je prends ma santé en main. Si je la perds... nous en payons tous le prix. »



## Bien se nourrir pour prévenir le diabète type 2 et l'obésité

Depuis 20 ans, je remarque une augmentation du diabète type 2 et de cas d'obésité dans la population.



Les causes :

- Nous sommes une population inactive.
- Les portions dans nos assiettes sont beaucoup plus grosses qu'il y a 20 ans.
- Le contenu de nos assiettes est mal proportionné (beaucoup trop de viande, de patates et très peu de légumes et de fruits).
- Nous consommons beaucoup trop de sucre concentré (boissons gazeuses, pâtisseries, barres de chocolat, etc.).

Que faire pour changer notre façon de manger et d'agir?

Si tu es atteint du diabète type 2, si tu fais du surpoids ou encore si tu veux éviter d'en faire, je te suggère :

- D'écrire sur une feuille tout ce que tu as mangé durant une semaine et toute activité physique que tu as faite.
- D'étudier ta liste attentivement et de te poser la question sui-vante : « De quelle manière puis-je améliorer mon alimentation et augmenter mon activité physique? »
- De comparer tes résultats aux recommandations du Guide alimentaire canadien et de vérifier si tu fais au moins 150 minutes par semaine d'activité physique.
- D'écrire des objectifs sur une page et placer celle-ci où tu peux la voir chaque matin.

N'oublie pas qu'il est important de faire les changements de façon graduelle afin de les maintenir et d'améliorer ainsi ta santé.



Le guide alimentaire est un outil précieux pour t'aider à atteindre tes objectifs.

**Joanne Ouellette**  
*Diététiste de la Régie  
régionale santé 4*



## Soupe au brocoli

### Ingrédients

4 tasses de brocoli frais, coupé  
1 pomme de terre moyenne, pelée et coupée  
1 tasse de céleri haché  
3 tasses d'eau  
1 feuille de laurier  
1 cube de bouillon de poulet  
1/2 c. à thé de sel  
Une pincée de muscade  
Une pincée de poivre blanc moulu  
Paprika au goût

### Préparation

Déposer le brocoli, la pomme de terre, le céleri, l'eau, la feuille de laurier, le cube de bouillon de poulet et le sel dans une grande casserole. Amener à ébullition. Réduire la température et mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à tendreté. Enlever la feuille de laurier. Transférer la préparation dans un mélangeur ou passer au robot culinaire. Ajouter la muscade et le poivre et mélanger jusqu'à ce que la préparation devienne lisse.

Saupoudrer légèrement chaque portion avec du paprika.



## Chili au poulet et aux trois haricots

### Ingrédients

- 2 c. à table d'huile
- 2 poitrines (10 oz) de poulet ou de dinde, sans peau, désossées et coupées en dés
- 1 gros oignon
- 1 piment vert coupé en morceaux
- 4 gousses d'ail écrasées
- 3 piments jalapeno, coupés en morceaux
- 1 boîte (28 oz) (796 ml) de tomates en conserve
- 1 boîte (5 1/2 oz) (156 ml) de pâte de tomate
- 1 c. à table de poudre de chili
- 1 c. à table de cumin en poudre
- 2 tasses de haricots rouges cuits sans sel\*
- 2 tasses de haricots noirs cuits sans sel\*
- 2 tasses de haricots blancs cuits sans sel\*

### Préparation

Dans un grand récipient, faire chauffer l'huile et y ajouter le poulet, l'oignon, le piment vert, l'ail et les piments jalapeno. Cuire environ 15 minutes, à chaleur moyenne, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le poulet soit blanc. Ajouter tous les autres ingrédients. Couvrir et cuire 20 minutes.

\* On peut utiliser 1 boîte de 540 ml de légumineuses en conserve. Bien égoutter et rincer afin de retirer le sel contenu dans l'eau de conservation.



## Muffins à l'avoine et à l'ananas

### Ingrédients

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1 boîte (14 oz) (398 ml) d'ananas en petits morceaux, dans leur jus, sans sucre ajouté
- 1/4 tasse d'huile de maïs
- 2 œufs, légèrement battus
- 1 tasse de farine de blé entier
- 1 c. à table de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 tasse de cassonade, légèrement tassée
- 1/2 c. à thé de cannelle, moulue (facultatif)
- 1/4 tasse de raisins secs

### Préparation

Chauffer le four à 180 °C (350 °F). Bien égoutter les ananas, en conservant le jus. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le jus d'ananas, l'huile et les œufs battus. Laisser reposer pendant 15 minutes. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs, y compris les raisins. Faire un puits au centre des ingrédients secs et y verser le mélange de gruau d'un seul coup. Remuer juste assez pour humecter le tout. Incorporer les ananas en remuant le moins possible. Verser dans des moules à muffins tapissés de petits moules de papier. Cuire pendant 20 minutes (ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre d'un muffin ressorte sec).

## Centre de prévention de la violence familiale de Kent

Souvent, les enfants qui vivent la violence familiale apprennent que celle-ci est une façon correcte de s'exprimer. C'est ce qu'on appelle la violence intergénérationnelle (de génération en génération).

La violence, dans toutes ses formes, n'est jamais acceptable :

- La violence psychologique : abaisser la personne, faire de la cruauté mentale en contrôlant les vêtements, la nourriture, l'argent, en ayant des exigences exagérées.
- La violence verbale : employer un langage grossier envers l'autre, critiquer, insulter ou humilier l'autre, imposer des interdictions peu raisonnables, faire des menaces.
- La violence physique : employer des gestes agressifs tels que bousculer, frapper, pousser, secouer, blesser, etc., éviter tout contact physique dans le but de blesser et de contrôler l'autre.
- La violence sexuelle : relation sexuelle accompagnée de violence ou sous la menace de celle-ci, forcer l'autre à faire des choses qu'elle ne ferait pas ou ne désire pas faire, tout contact ou comportement sexuel non désiré par l'autre.

Notre rôle au Centre de prévention de la violence familiale de Kent est de :

- Donner aux personnes qui ont des comportements violents et agressifs des moyens d'arrêter l'utilisation de la violence.
- Donner aux victimes de violence les moyens pour se protéger et pour reprendre le contrôle de leur vie.
- Sensibiliser la population à la responsabilité collective d'éliminer la violence familiale.

La violence n'est pas toujours physique, mais elle fait toujours mal.

Pour votre santé et celle de vos enfants, brisez le cycle de la violence.

Pour plus d'information, contactez-nous au (506) 743-5449. Courriel : [cpvfk@nbnet.nb.ca](mailto:cpvfk@nbnet.nb.ca)



**Elda Savoie**  
*Directrice générale*

# Le programme Mango



La mission de Mango est d'encourager les individus à une meilleure prise en charge de leur santé. Il incorpore 9 communautés de la région du grand Miramichi.

En concertation avec des bénévoles de chaque communauté, nous avons développé trois volets :

1) « Mango ça marche » : la marche est une excellente forme d'activité physique. Chaque participant :

- Reçoit son podomètre qui enregistre le nombre de ses pas.
- Choisit l'objectif qu'il veut atteindre dans 12 semaines et est encouragé à l'atteindre.
- Bénéficie de 4 ateliers sur la bonne nutrition et les bienfaits de l'activité physique.

2) « Mangez bien » : 65% des restaurants dans notre région participent en ajoutant à leurs menus des repas santé suggérés et vérifiés par nos diététistes.

- Ils placent un collant « Mango » sur leurs menus indiquant le repas santé.
- Un article promotionnel est écrit chaque semaine dans le journal « Miramichi Leader » à propos d'un des restaurants participants.

3) « Mango mania » : nous offrons des activités récompenses aux jeunes de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année qui :

- Font 30 minutes d'exercice par jour.
- Apportent des collations santé dans leur boîte à lunch.
- Regardent seulement une heure de télévision par jour.

Notre programme « Mango » est un franc succès dans nos communautés francophones, anglophones et autochtones. Notre objectif pour l'an 2008 est de réduire de 10% l'obésité chez nous.



**Sylvie Melanson**  
Nutritionniste pour le  
programme Mango  
Régie régionale de la  
santé de Miramichi

*Eat Well ... Be Active!*  
*Mangez bien ... Bougez!*  
*Kelulk Mijjuagan ... Seskuek!*





## Connaissez-vous le site [www.adosante.org](http://www.adosante.org)?

C'est un site Internet pour les jeunes francophones de 13 à 25 ans.

Il contient six modules portant sur la nutrition, la santé sexuelle, la violence dans les fréquentations, les drogues et l'alcool, l'activité physique, et l'art corporel (tatouage, piercing). Un module sur la santé mentale sera bientôt ajouté. Le contenu du site Internet fut développé en consultation avec les jeunes. C'est donc un site à leur image qui répond réellement à leurs besoins.

Ce site contient beaucoup d'information non seulement pour les jeunes, mais aussi pour les parents, les enseignants et les professionnels de la santé. Loin de faire la morale aux jeunes, les modules les sensibilisent aux risques et aux conséquences de leurs choix. Ils leur présentent des alternatives saines.

Vous avez des adolescents ou des préadolescents? Le site [www.adosante.org](http://www.adosante.org) pourrait être une référence intéressante à la fois pour votre jeune et pour vous-même. Jetez-y un coup d'œil!



**Nicole Laplante**  
*Directrice adjointe en télésanté*  
*Régie régionale de la santé Beauséjour*

## Changer ses habitudes de vie pour retrouver sa santé

Toute petite, j'aurais voulu être chef cuisinière. Au grand plaisir de ma famille, je me suis plutôt contentée de faire de la cuisine gastronomique pour eux.

J'engraissais à vue d'œil et ensuite j'essayais de maigrir en suivant des régimes populaires. J'ai dû en essayer une dizaine mais les résultats ne duraient pas : je ballonnais tout de suite.



À 54 ans, j'étais obèse avec les symptômes du diabète. C'est une visite chez mon médecin qui m'a finalement convaincue qu'il fallait que je change ma façon de penser. Au lieu de vivre pour bien manger, je devais maintenant bien manger pour vivre.

Le lendemain matin, au lieu de prendre ma voiture, j'ai chaussé mes espadrilles et j'ai marché au travail. Je me suis apporté une salade et un morceau de poulet pour le dîner. Ce furent mes premiers gestes concrets pour une meilleure santé et depuis, je n'ai pas lâché.

Voici mes trucs :

- Le matin, je me régale de fruits frais.
- Mes délicieux repas consistent maintenant en de petites portions avec plus de légumes et de salade verte que de viande.
- Je cuisine avec de bonnes huiles et peu de gras.
- Je ne mange plus entre les repas.
- Je marche à tous les jours.

De toutes les diètes que j'ai essayées, celle-ci est la plus simple et aussi la plus efficace. À chaque livre que je perds, j'additionne du temps à ma vie.



**Georgette Hachey**  
*Bathurst*



## **Le Mouvement acadien des communautés en santé du Nouveau-Brunswick (MACS-NB)**

Fondé en 1999, le MACS-NB regroupe 30 communautés et organisations en santé de partout en province. Notre rôle :

- Promouvoir le concept de « Communauté en santé ».
- Fournir à nos membres des outils pour les aider dans la mise en place de leurs projets.
- Assurer que les intérêts en matière de santé et mieux-être de nos communautés francophones soient considérés par les gouvernements.

Le concept d'une communauté en « santé » dépasse largement l'aspect médical du terme « santé ». Il englobe les aspects économiques, écologiques et sociaux des citoyens.

Par exemple, lorsqu'une communauté :

- Organise une collecte de déchets le long de ses côtes ou qu'elle crée des espaces verts.
- Met en place une banque alimentaire, une cuisine populaire ou une garderie communautaire.
- Met en place des politiques qui stimulent le développement économique et la création d'emplois, fait la promotion de la santé et du mieux-être par le biais des médias ou dans ses écoles.

Ces initiatives importantes engendrent la bonne santé d'une communauté; une communauté en santé aide à soutenir les citoyens en santé.

Le MACS-NB encourage les communautés à la prise en charge de leur santé. Il s'agit d'une démarche collective vers le mieux-être.



**Barbara Losier**  
*Directrice générale  
MACS-NB*

Visitez notre site au [www.macsnb.ca](http://www.macsnb.ca) pour découvrir les histoires à succès de nos membres ou contactez-nous au (506) 727-5667.

## Le podomètre pour vous motiver

Il est vrai de dire que pour plusieurs d'entre nous, il est difficile d'imaginer avoir le temps de faire de l'activité physique tous les jours.

Pourtant, il est possible que vous fassiez déjà beaucoup d'activités physiques durant votre journée et que vous ne le reconnaissiez pas.

Une façon de le savoir est de vous procurer un podomètre, de le placer sur votre ceinture afin de voir combien de pas vous faites par jour.

Voici un tableau qui vous aidera à mieux comprendre :

- **Moins de 3 000 pas par jour :**

**VOUS ÊTES SÉDENTAIRE.**

3 000 pas correspondent aux petits déplacements nécessaires pour accomplir le train-train quotidien.



- **Entre 3 000 et 6 000 pas par jour :**  
**VOUS ÊTES LÉGÈREMENT ACTIF(IVE).**

La marche commence alors à apporter des avantages pour votre santé.

- **Entre 6 000 et 9 000 pas par jour :**

**VOUS ÊTES ACTIF(IVE). BRAVO!**

Cette zone est l'objectif visé afin de bien profiter des bénéfices de l'exercice pour votre santé.

- **Plus de 9 000 pas par jour :**

**VOUS ÊTES TRÈS ACTIF(IVE). C'EST EXCELLENT!**

Faire plus de 9 000 pas peut apporter encore plus de bienfaits.

Pour quelques jours, notez le nombre de pas sur votre podomètre afin de connaître votre moyenne et ensuite fixez-vous des objectifs pour en augmenter graduellement le nombre. Pour maintenir une santé optimale, le Conseil canadien de la santé propose à un adulte moyen de faire 10 000 pas par jour.



**Gilles Bryar**

*Conseiller régional au Restigouche  
Ministère du Mieux-être,  
de la Culture et du Sport*

Le podomètre est un excellent moyen pour vous motiver à être plus actif.



**Hon. Shawn Graham**  
*Premier ministre*

Le gouvernement est engagé dans le mieux-être de la population du Nouveau-Brunswick. Le mieux-être est un état de bien-être affectif, mental, physique, social et spirituel qui permet aux personnes de réaliser et de maintenir leur plein potentiel de santé personnelle au sein de leurs collectivités.

Dans le cadre de la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick, notre gouvernement travaille présentement avec plusieurs partenaires afin d'offrir des programmes et initiatives de mieux-être dans les écoles et les communautés.

Nous avons tous un rôle à jouer pour favoriser un mode de vie sain. Notre gouvernement s'est engagé et est prêt à relever le défi du mieux-être; mais il ne peut pas le faire tout seul. Ensemble, il faut créer des conditions favorables pour inciter une prise en charge pour tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

Dans ce dernier Cahier santé, j'aimerais applaudir et féliciter le Réseau communauté en santé Bathurst et ses partenaires pour l'organisation et la distribution de ces livrets.

Ensemble, créons un mode de vie sain pour notre province.



Réseau **communauté**  
en santé | **BATHURST** | **Healthy**  
**Community Network**

Pour plus d'information n'hésitez  
pas à communiquer avec :

**Madame Lola Doucet**

Réseau communauté en santé Bathurst  
Hôtel de ville de Bathurst  
150, rue St. George  
Bathurst (Nouveau-Brunswick)  
E2A 1B5

**Courriel : [rcsbathurst@nb.aibn.com](mailto:rcsbathurst@nb.aibn.com)**

**Téléphone : (506) 548-9496 ou (506) 548-0702**

**Nos partenaires sont :**



Régie de la santé  
**ACADIE-BATHURST**  
Health Authority



**UNIVERSITÉ DE MONCTON**  
CAMPUS DE SHIPPAGAN



New  **Nouveau  
Brunswick**



**FANB**  
Fédération d'alphabétisation  
du Nouveau-Brunswick

